# DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO

„SOKÓŁ"

Rok IV. Nr. 11.

## Z naczelnictwa związku.

Na posiedzeniu Naczelnictwa Związku w dniu 14 października r. b. omówione były obszernie tegoroczne kursa gimnastyczne, które naogół były słabo obesłane. Szczegółowe sprawozdanie złożone zostanie na posiedzeniu Zw. Wydz. Techn., jak również wnioski i projekty na przyszłość.

Naczelnik Zw., druh Fazanowicz, złożył sprawozdanie z przygotowania drużyny olimpijskiej i występu w Amsterdamie. Na wniosek Naczeln. Zw. uchwalono pisemnie podziękować druhowi Prezesowi Związku i jego małżonce, za troskliwe opiekowanie się drużyną olimpijską, która przygotowywała się w Kozłówce.

Uchwalono podziękować druhom i osobom postronnym za pomoc w organizowaniu kursów.

Naczelnik i naczelniczka Zw. zdali sprawozdanie z pokazów gimnastycznych w Amsterdamie.

Omówiono program zawodów narciarskich i ustalono:

1. Bieg dla druhów 18 klm.
2. Bieg drużynowy dla druhów 18 klm.
3. Bieg dla druhen 7 klm.
4. Skoki.

Uchwalono przekazać zorganizowanie zawodów narciarskich gniazdu w Zakopanem, któremu poda się wskazówki, otrzymane z P. Z. N.

Po ustaleniu ostatecznego terminu zawodów przez gn. w Zakopanem, prześle się zaproszenia i program Słowiańskim Związkom Sokolim.

Przyjęto przedłożony przez Naczeln. Zw. projekt odznaki zlotowej, która będzie służyła zarazem jako żeton dla zawodników.

Prócz żetonów postanowiono wydać za zawody zespołami plakiety i dyplomy.

Naczeln. Zw. przedłożył plan budującego się stadjonu sportowego w Poznaniu. Wyjaśnił zarazem propozycje Przew. Dz. Wielkopolskiej, by zlot przeprowadzić na stadjonie z następujących względów:

1. Licząc się ze zlotem Sokolstwa i innych występów, podczas Pow. Wystawy Krajowej, miasto przyśpieszyło budowę stadjonu.

2. W związku z budową stadjonu, Sokolstwo nie otrzyma przyrzeczonych terenów pod budowę szatni i miejsc zboru ćwiczących.

Naczeln. Zw. zwrócił uwagę na trudność pomieszczenia na boisku Sokoła trybun, szatni, miejsc zboru i t. p. udogodnień, wobec czego przychyla się do projektu urządzenia zlotu w stadjonie. Zwraca jednakże uwagę, że w stadjonie pomieści tylko połowę ćwiczących, których może pomieścić boisko Sokoła.

Naczelnictwo przyjęło wyjaśnienia Nacz. Zw. i zdecydowało przeprowadzić zlot na stadjonie miejskim w Poznaniu. Na boisku własnem zostaną pobudowane szatnie, oraz odbędzie się msza św. i wszystkie zbiórki i ustawienia do ćwiczeń.

Uchwalono zwołać Związkowy Wydział Techniczny do Warszawy na 18 listopada r. b.

## Wzorzec lekcji gimnastycznej.
### (DLA DRUHÓW).

Ćwiczenia rzędowe 5 — 10 min.

Marsz ze śpiewem, odliczenie do dwóch i ustawienie kolumny ćwiczebnej.

Z kolumny dwójkowej ramiona w przód:

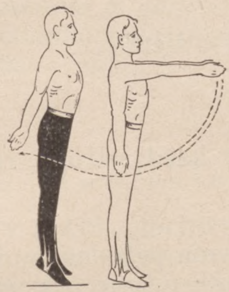
1. Krok nazewnątrz do postawy na palcach, ramiona w dół i w bok,
2. Postawa na stopach, ramiona w dół i w przód,
3. Krok nazewnątrz do postawy na palcach, ramiona w dół i w bok,
4. Postawa na stopach, ramiona w dół i w przód.

1. Pierwsi krok w lewo, drudzy krok w prawo, do postawy na palcach, ramiona w dół i w bok,
2. Postawa na stopach, ramiona w dół i w przód,
3. Ramiona w dół i w bok,
4. Ramiona w dół i w przód.

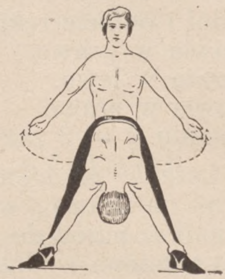
W kolumnie ćwiczebnej:

1. Postawa na palcach, ramiona w dół i w tył zewnątrz, ze zwrotem dłoni nazewnątrz. Ryc. 1.

2. Postawa na stopach, ramiona w dół i w przód.
Po wykonaniu 4 — 6 razy, *rozkaz:*
*Dwa podskoki w miejscu, trzeci do zeskoku, ramiona w bok — ćwicz!*



Rys. 1.



Rys. 2.

1. 2. Ćwiczący wykonuje dwa podskoki w miejscu na palcach o nogach wyprostowanych, z ramionami w dół,
3. Podskok do postawy rozkrocznej na palcach i wymach ramion w bok.
Po wykonaniu 3 — 4 razy, *rozkaz:*
*W rozkroku — stań!*
*Skłony w dół i rozchylanie ramion w dół zewnątrz ze zwrotem dłoni — ćwicz!*

1. Skłon w dół, ręce posuwają się po nogach, aż do uchwytu za kostki i wyprostowanie tułowia. Ryc. 2.
2. Ramiona w dół zewnątrz, ze zwrotem dłoni w górę i ramiona w dół.
Po wykonaniu 4 — 6 razy, *rozkaz:*
*Biodra chwyć!*
*Powoli skłon w przód — raz!*
*Powoli tułów prostuj — dwa!*
*Podskokiem postawa zasadnicza — trzy!*

1. Wypad w lewo w bok, ręce na kark,
2. Rzuć ramiona w bok,
3. Ręce na kark,
4. Przystaw lewą nogę, ramiona w dół.

1. Wypad w prawo w bok, ręce na kark,
2. Rzuć ramiona w bok,
3. Ręce na kark,
4. Przystaw lewą nogę, ramiona w dół.
Po wykonaniu 2 — 3 razy w każdą stronę, *rozkaz:*
*Podskokiem w rozkroku — stań!*
*Ze skłonu w dół, skręty tułowia z ramionami w przód —*

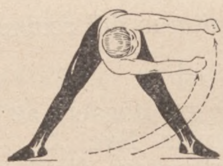
*ćwicz!*

1. Skłon w dół, ramiona w przód i odbicie rękami o ziemię,
2. Skręt tułowia w lewo. Ryc. 3.
3. Skręt tułowia w prawo,
4. Skręt tułowia w lewo.
1. Skłon w dół i odbicie rękami o ziemię,
2. Skręt tułowia w prawo,
3. Skręt tułowia w lewo,
4. Skręt tułowia w prawo.

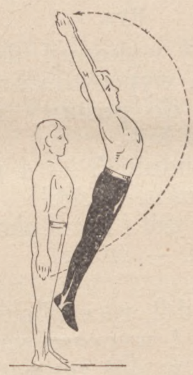
Po wykonaniu 2 — 3 razy w każdą stronę, *rozkaz:*

*Leżenie przodem!*

1. Oparcie rąk na ziemi,
2. Chód rękami w przód do leżenia przodem w rozkroku,
3. W leżeniu ramiona w dół, ręce oparte o ziemię.



Ryc. 3.



Ryc. 4.

*Rytmiczne skłony w tył — ćwicz!*

Ćwiczący rytmicznie wykonuje skłony w tył i opuszczanie tułowia. Po wykonaniu 4 — 6 razy, *rozkaz:*

*Przysiad podparty — raz!*

*Biodra chwyć — dwa!*

Ćwiczący rzutem nóg w przód wykonują przysiad podparty, poczem ułożą ręce na biodrach.

*Powoli powstań — raz!*

*Powoli przysiad — dwa!*

*Powoli powstań — trzy!*

*Ramiona w dół i w bok — cztery!*

Wymachy ramion — na trzy wyskok w górę.

1. Ramiona w dół i w przód,
2. Ramiona w dół i w bok,
3. Ramiona w dół i wymach przodem w górę, wyskok w górę. Ryc. 4.

Po wykonaniu 4 — 6 razy, *rozkaz:*

*Przysiad podparty!*

*Rytmiczne unoszenie tułowia — ćwicz!*
Po kilkakrotnem uniesieniu tułowia, *rozkaz:*
*Powstań, ramiona w bok — raz!*
*Zwrot dłoni w górę — dwa!*
*Powoli ramiona w górę — trzy!*
*Powoli ramiona bokiem w dół — cztery!*
*Do środka — złącz!*

I Zastęp.

Koń wszerz z łękami.

Z postawy pobok, dochwyt za łęki:
1. Z naskoku koło odboczne w prawo i odwrotka w lewo.
2. Z naskoku przemach odboczny w lewo, koło zawrotne lewą przemach odboczny w prawo i odwrotka w prawo.
3. Z naskoku koło odboczne w prawo, przemach odboczny w prawo i odwrotka w lewo ponad kark.
4. Z naskoku przemach okroczny lewą, nożyce odboczne w prawo, nożyce odboczne w lewo, przemach okroczny lewą w przód — koło odboczne w prawo, odwrotka w prawo ponad grzbiet.

Powyższe ćwiczenia również w przeciwną stronę.

Kółka.

1. Ze zwieszenia przodem, zamach, wspieranie wychwytem, rozpięciem zeskok.
2. Ze zwieszenia przodem, zamach, wykręt w przód do zwieszenia przewrotnego, wspieranie wychwytem, rozpięciem zeskok.
3. Ze zwieszenia przodem, zamach, wymyk, spad w tył do zwieszenia przewrotnego, wykrętem w tył zeskok.
4. Ze zwieszenia przodem, zwieszenie przewrotne, wspieranie zamachem, poziomka, spad w tył do zwieszenia przewrotnego, zamach, zeskok rozkroczny przewrotem w tył.

II Zastęp.

Poręcze.

W środku poręczy z podporu na ramionach:
1. W tylnym zamachu wspieranie, zeskok odwrotny w prawo.
2. W tylnym zamachu wspieranie, łącznie koło zawrotne lewą, zeskok odwrotny w prawo z ćwierćobrotem w lewo.
3. Wspieranie w tylnym zamachu, pośredni zamach, waga oparciem o prawy łokieć, koło zawrotne prawą, zeskok odwrotny w lewo z półobrotem w prawo.
4. Wspieranie w tylnym zamachu — poziomka, ćwierćobrotu w lewo w poziomce do podporu pobok, zeskok w przód.

### Drążek.

1. Wspieranie okrakiem lewą, przemach okroczny prawą do zeskoku z ćwierćobrotem w lewo.
2. Wspieranie okrakiem prawą, łącznie półobrotu równorącz w lewo, kołowrót w tył, zeskok podmykiem.
3. Wspieranie okrakiem prawą, przemach okroczny lewą z półobrotem w prawo do podporu przodem, podmykiem zamach, wspieranie wychwytem, zeskok podmykiem.
4. Wspieranie okrakiem lewą, spad podmykiem zamach, wspieranie okrakiem prawą, przemach okroczny lewą do zeskoku z ćwierćobrotem w prawo.

## III Zastęp.

### Drążek na wysokość piersi.

Z postawy przodem dochwyt i przysiad zwieszony.

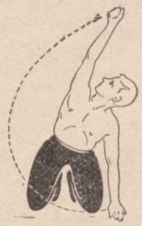
1. Wyskoki do podporu.
2. Dwa wyskoki do podporu, po trzecim przewrót w przód.
3. Wyskok do podporu z ćwierćobrotem do siadu na prawem udzie.
4. Wyskok do podporu z ćwierćobrotem do siadu na lewem udzie.
5. Wyskok do podporu z półobrotem do siadu tyłem, zeskok w przód.

### Drabina pozioma.

1. Chód dostawny w zwieszeniu bokiem.
2. Chód przestawny w przód w zwieszeniu na drabkach.
3. Chód przestawny w tył w zwieszeniu na drabkach.
4. Chód dostawny na szczeblach.
5. Chód poskokami zamachem w zwieszeniu na drabkach.



Rys. 5



Rys. 6

W kolumnie ćwiczebnej:

Dochwyt prawą ręką za lewą stopę i poskoki z obrotem w prawo.

Dochwyt lewą ręką za prawą stopę i poskoki z obrotem w lewo.

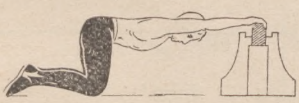
Z postawy tyłem do siebie — siady i powstania. Ryc. 5.

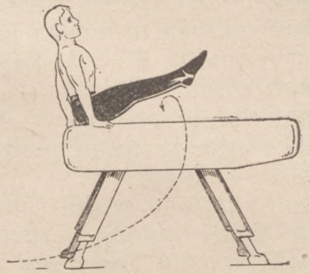
Złączenie do środka, bieg trwały 1 min. i rozstawienie w kolumnę ćwiczebną.
W podporze klęcznym wymachy ramion ze skrętem tułowia. Ryc. 6.
*Podpór klęczny — raz!*
*Wymach prawem ramieniem ze skrętem tułowia w prawo — ćwicz:*
Po wykonaniu 5 — 6 wymachów, *rozkaz:*
*Wymach lewem ramieniem ze skrętem tułowia w lewo — ćwicz!*
*Przysiad podparty — raz!*
*Powstań — dwa!*
Przy drabinie przyściennej lub kładce. Ryc. 7.
*Klęknij — raz!*
*Opad i oparcie ramion — dwa!*
*Rytmiczne pogłębianie skłonu — ćwicz!*

I Zastęp.

Koń wzdłuż.

1. Przeskok odwrotny w lewo. Ryc. 8.
2. Przeskok odwrotny w prawo.
3. Wyskok kuczny w siodło i zeskok w głąb.
4. Przeskok rozkroczny (również strumieniem).


Rys. 7.


Rys. 8.

II Zastęp.

Kozioł.

1. Przeskok rozkroczny (również strumieniem).
2. Przeskok rozkroczny i przewrót w przód.

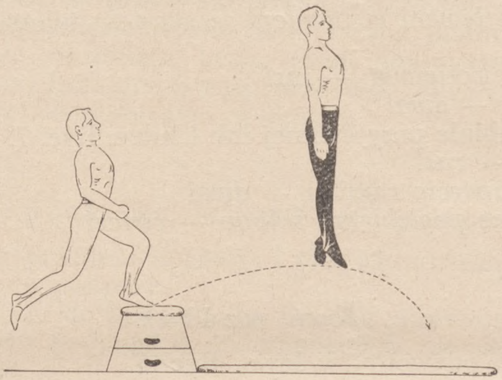
III Zastęp.

Skrzynia.

1. Przeskok w biegu.
2. Skok narciarski z nisko ustawionej skrzyni. Ryc. 9.
3. Przewrót w przód.

W kolumnie ćwiczebnej:

Wymachy ramion.
1. Ramiona w bok,
2. Ramiona w dół i w przód,
3. Ramiona w dół i w bok,
4. Ramiona w dół i w przód.



Rys 9.

Po wykonaniu 3 — 4 razy, *rozkaz:*
*Biodra chwyć, podskokiem w rozkroku — stań!*
*Skręty tułowia w lewo i w prawo naprzemian — ćwicz!*
Po wykonaniu 3 — 4 skrętów w każdą stronę, *rozkaz:*
*Powoli skłon w przód — raz!*
*Powoli tułów prostuj — dwa!*
*Podskokiem przysiad podparty — trzy!*
*Biodra — chwyć!*
*Powoli ramiona w dół i w bok — raz!*
*Zwrot dłoni w górę — dwa!*
*Powoli powstań, ramiona w górę — trzy!*
*Powoli ramiona w dół — cztery!*
*Do środka — złącz!*
*Ze śpiewem, równy krok, oddział — marsz!*

*F.*

# Dłoniówka.

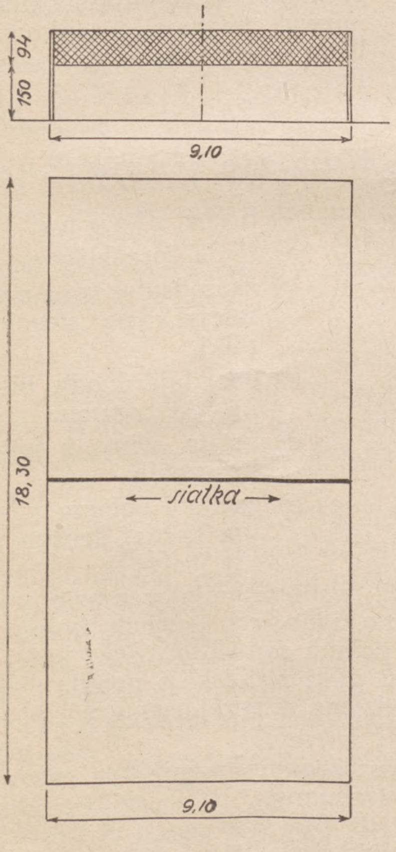
Gra w dłoniówkę, zwana również w piłkę latającą lub siatkową, nadaje się zarówno dla oddziałów żeńskich, jak i męskich. Dzięki bogactwu ruchów o charakterze wyprostowanym, gra ta przyczynia się stopniowo do wzmacniania i utrzymania prawidłowej postawy grających.

Niewielkie boisko i stosunkowo niedrogie przybory, jakich używa się do gry w dłoniówkę, dają możność do rozpowszechniania jej w naszych gniazdach.

Ze względu na to, że w program zawodów związkowych wchodzi również dłoniówka, której przepisy w Polsce nie są ujednostajnione, przeto, podaję poniżej wskazówki i zasady, które będą obowiązywały na zawodach związkowych w Poznaniu.

### B o i s k o.

Boisko równe, w kształcie prostokąta, którego dłuższy bok wynosi 16 — 18,30 m., krótszy 8 — 9,10 m. długości. Przez środek boiska wykreśla się linję, która dzieli prostokąt na dwa kwadraty. Prostokąt i linję środkową wyznacza się wyraźnie białemi linjami, szerokości 5 cm. Ryc. 1.




Rys. 1.

### P r z y b o r y.

1. S i a t k a, o rozpięciu odpowiadającemu szerokości boiska, umocowana na dwu słupach, silnie naprężona na całej swej płaszczyźnie (pionowej). Szerokość siatki wynosi 94 — 100 cm., umieszcza się ją nad linją środkową boiska tak, że jej górna krawędź znajduje się nad ziemią na wysokości 244 cm., dolna — na 150 cm. Przy każdym słupku stawia się ławeczkę dla sędziego, by umożliwić mu należytą obserwację. Ryc. 2.

2. P i ł k a, skórzana, dęta, o obwodzie 63 — 68 cm., wagi około 250 gr.

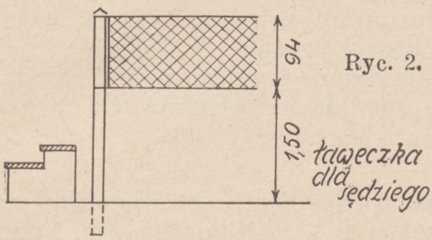
*Uwaga.* Wysokość siatki dla młodzieży i druhen może być obniżona do 200 cm.

### D r u ż y n a.

Drużyna składa się z 6 zawodników, z których jeden jest drużynowy, oraz 2 — 3 zastępców.

Zastępca, który zajmuje miejsce zawodnika ustępującego z gry, nie może wstąpić na boisko bez uprzedniej zgody sę-

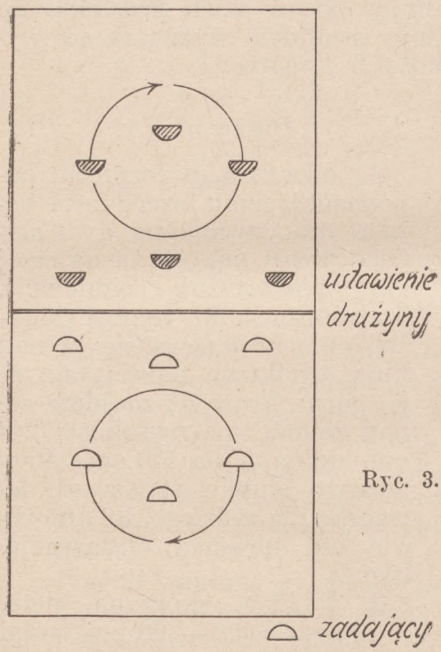
dziego, ani podczas gry, lecz dopiero po wstrzymaniu gry przez sędziego, lub podczas przejścia.




Ryc. 2.

Ustawienie drużyny.

Zawodnicy ustawieni w dwie linje, dzielą się na pomoc i napad. Trzej zawodnicy, znajdujący się bliżej siatki, stanowią linję napadu i nazywają się: środkowy, lewo i prawoskrzydłowy. Następni trzej, stanowią linję pomocy i noszą odpowiednie nazwy, pomoc środkowa lewo i prawoskrzydłowa Ryc. 3.




Ryc. 3.

Komisja sędziowska.

1. Sędzia główny:
   a) śledzi przebieg gry,
   b) zarządza zmiany miejsc po stracie piłki,
   c) decyduje kiedy piłka jest „spalona“,
   d) ustala winy i wykroczenia,
   e) ustala i ogłasza wynik każdej drużyny.

2. Sędziowie linjowi, współpracują w czasie gry z sędzią głównym. Stojąc w przeciwległych rogach boiska, obserwują na powierzonych im polach prawidłowości i kolejności zmian, decydują o wyjściu piłki z boiska i upadku jej w obrębie boiska. Informują sędziego o przebiegu gry i wykroczeniach.

3. Sekretarz, notuje poszczególne wyniki w czasie zawodów, zapisuje czas, punkty i zmiany.

Stałe określenia.

1. Pole obsadzone przez drużynę nazywa się *„pole własne“*, po drugiej stronie siatki — *„pole przeciwnika“*.

2. Kolejność, w jakiej zawodnicy podają piłkę z miejsca zadawania, nazywa się „*kolejnością podawania*".

3. Wymiana miejsc między zawodnikami na polu własnem, nazywa się „*zmianą miejsc*".

4. „Zadaniem" nazywa się podanie piłki przez jednego z zawodników na pole przeciwnika.

*Uwaga*. Zadający staje nazewnątrz boiska Ryc. 3., po prawej lub lewej stronie, a podrzuciwszy piłkę w górę, uderza ją dłonią jednorącz, ponad siatkę na pole przeciwnika.

5. Punkt, zdobywa drużyna zadająca, o ile drużyna przeciwna nie wróci piłki (odbije) we właściwy sposób.

6. Piłka spalona jest wówczas, gdy sędzia z jakiegokolwiek powodu wstrzyma grę lub gdy piłka spadnie na ziemię.

7. Błąd, popełnia drużyna, gdy jeden z zawodników naruszy przepisy gry. Sędzia wstrzymuje grę i zarządza karę.

8. Przejście, jest to oddanie piłki przeciwnikowi, po popełnieniu błędu.

9. Powtórne zadanie, następuje gdy piłka podana przez zawodnika, przy rozpoczynaniu gry, dotknie się górnego brzegu siatki i spadnie na pole przeciwnika.

10. Piłka ujęta (przytrzymana), jest wówczas, gdy zawodnik w czasie gry zamiast piłkę odbić, zatrzyma ją na moment w rękach.

## Cel gry.

Celem gry każdej drużyny jest zdobyć dla siebie przepisaną ilość punktów, przez oddanie piłki takiem odbiciem na pole przeciwnika, by dotknęła ona ziemi w obrębie jego pola.

## Zasady gry (prawidła).

1. Każdy zawodnik może odbijać piłkę w dowolnym kierunku, dłonią, jedno lub oburącz.

2. Zawodnik nie może dotykać piłki dwa razy, bezpośrednio po sobie.

3. Zawodnicy jednej i tej samej drużyny nie mogą podawać sobie piłki między sobą więcej jak trzy razy, po trzeciem podaniu piłki na własnem polu, należy ją podbić na pole przeciwnika.

4. Piłka jest ważna, o ile przeszła ponad siatkę na pole przeciwnika.

5. W czasie gry, gdy piłka odbije się od siatki, nie może być przyjęta przez zawodnika, który się jej ostatnio dotykał.

6. Podczas gry nie wolno żadnemu zawodnikowi dotknąć siatki, ani sięgać ręką pod lub nad siatkę na pole przeciwnika, ani też podbijać piłki nad siatką po stronie przeciwnej.

7. Nie wolno wkraczać na pole przeciwnika, ani na linję środkową, dzielącą boisko na dwie części.

8. Piłka, uderzona jednocześnie przez dwóch zawodników przeciwnych drużyn, może być ponownie przyjęta przez jednego z nich.

9. Piłka, uderzona jednocześnie przez dwóch zawodników z tej samej drużyny, może być przyjęta tylko przez trzeciego zawodnika.

10. Piłka może być odbita ręką lub głową.

11. Piłka jest „s p a l o n a", o ile spadnie na ziemię lub dotknie się jakiegokolwiek przedmiotu poza boiskiem. Piłka jest w grze, o ile dotknie się siatki, słupka lub innego przedmiotu ponad boiskiem i nie wychodzi nazewnątrz.

12. Piłka wybita przez jednego z zawodników poza obręb pola własnego, może być przyjęta i skierowana na własne pole lub pole przeciwnika ponad siatką, przez innego zawodnika, który w tym celu może wykroczyć poza granice boiska.

R o z p o c z ę c i e g r y.

Grę rozpoczyna się zadaniem piłki przez prawoskrzydłowego zawodnika z poza linji granicznej, równoległej do linji środkowej pola Ryc. 3. na pole przeciwnika (piłkę zadawać można z prawej lub lewej strony boiska). Zawodnik po zadaniu piłki, wraca na własne stanowisko.

Zadana piłka jest w grze, o ile przejdzie ponad siatkę, niedotknąwszy jej, na pole przeciwnika.

Zadana piłka jest „spalona" jeżeli:

a) dotknie się siatki i spadnie na pole własne lub nie doleci do siatki;

b) dotknie jej zawodnik z własnej drużyny, zanim przejdzie za siatkę;

c) przeleci ponad polem przeciwnika i upadnie poza granicę boiska;

d) zadający nie zadał piłki z poza boiska;

e) zadający podbije piłkę pięścią lub przerzuci ponad siatkę oburącz .

S t r a t a p i ł k i i z m i a n a m i e j s c.

Po każdym błędzie, uczynionym przez jednego z zawodników drużyny zadającej, piłka przechodzi do drużyny przeciwnika, a drużyna tracąca piłkę, dokonywa zmiany miejsc w kierunku biegu wskazówki zegara. Ryc. 3.

*Uwaga.* Zmiana miejsc odbywa się w ten sposób, że linja napadu przesuwa się w prawo, przyczem prawoskrzydłowy przechodzi do pomocy, a lewoskrzydłowy z pomocy do napadu.

C z a s t r w a n i a g r y.

Gra odbywa się w dwu spotkaniach, w których każda z drużyn stara się zdobyć po 15 punktów. Zwycięstwo zdoby-

wa ta drużyna, której suma punktów z obydwu spotkań, jest większa co najmniej o 2 punkty od sumy punktów przeciwnej drużyny.

W razie równej liczby punktów, lub różnicy o jeden punkt, następuje trzecie spotkanie „rozgrywka".

Gdyby w czasie rozgrywki żadna z drużyn nie uzyskała powyższej liczby punktów, natenczas przedłuża się grę.

Przedłużenie gry, czyli t. zw. „dogrywka", odbywa się bez zmiany boisk.

Po każdej grze następuje przerwa trzyminutowa.

### Obliczenie punktów.

Za każdy błąd, popełniony przez drużynę, przyjmującą piłkę, zalicza się na korzyść drużyny zagrywającej *jeden punkt*. Jeżeli popełni błąd drużyna zadająca, traci piłkę, która przechodzi do przeciwnika, bez zaliczenia punktu za błąd.

Za błąd uważa się:

a) upuszczenie piłki na ziemię;
b) wybicie piłki poza obręb boiska;
c) wejście choćby jedną nogą na linję środkową boiska lub pole przeciwnika;
d) dotknięcie siatki podczas gry;
e) dwukrotne bezpośrednie dotknięcie piłki przez jednego i tego samego zawodnika;
f) podawanie piłki na własnem polu ponad trzy razy;
g) sięgać ręką po piłkę nad lub pod siatką na pole przeciwnika;
h) zatrzymanie piłki w rękach;
i) dotknięcie piłki którąkolwiek częścią ciała poniżej pasa;
j) podbicie piłki pięścią;
k) podbicie piłki ponad siatką na polu przeciwnika.

*Uwaga.* W razie popełnienia błędu przez obie drużyny równocześnie, np. dotknięcie siatki lub wkroczenie na pole przeciwnika, nie zalicza się błędu nikomu, a grę rozpoczyna drużyna zagrywająca.

### Wybór boiska.

Wybór boiska odbywa się za pomocą losowania przez sędziego, w obecności drużynowych. Drużynie wylosowanej przysługuje prawo wyboru boiska lub zadawania.

### Zmiana boisk.

Po każdej grze, drużyny zmieniają boiska, a prawo zadawania piłki przysługuje drużynie, która przegrała. W wypadku bardzo niekorzystnych warunków atmosferycznych, silny wiatr, deszcz i t. p., sędzia zarządza zmianę boisk, po 8 punktach, uzyskanych przez drużynę przeciwną.

### Zaprawa do gry w dłoniówkę.

Początkowo zaprawę należy przeprowadzać jako zabawę, która nie objęta przepisami, jest najlepszym środkiem do wyrobienia miękkości w odbijaniu i podawaniu piłki, celności, spokoju przy przyjmowaniu tejże, a głównie przy zdejmowaniu z siatki. Również przed rozpoczęciem zawodów należy 5 — 10 min. poświęcić na rozruszanie się i przypomnienie sobie gry.

### Najprostsze ćwiczenia.

1. Ćwiczenia w podbijaniu i podawaniu piłki w kole. Ćwiczący ustawieni w koło, przodownik w środku. Piłkę za pomocą uderzania dłonią, podaje przodownik ćwiczącym, którzy oddają mu ją tym samym sposobem. Piłkę podaje się podbijając ją jedno i oburącz.

2. Ćwiczenia w podbijaniu i podawaniu piłki przez kilku ćwiczących na określonym boisku.

3. Ćwiczenia w podawaniu piłki ponad siatkę, przytem dozwolone są podbicia piłki z kozła.

4. Ćwiczenia w zadawaniu piłki i przyjmowaniu jej.

5. Ćwiczenia w zdejmowaniu piłki z siatki.

6. Ćwiczenia w ścinaniu piłki i przyjmowaniu jej.

7. Ćwiczenia w podawaniu piłki między dwoma, względnie trzema ćwiczącymi przy siatce i przebijanie jej na stronę przeciwnika.

8. Gra przy ścianie.

Na gładkiej ścianie nakreśla się na przepisanej wysokości dwie poziome linje, oznaczające siatkę, drużyna ustawia się na wykreślonem polu i rozpoczyna grę. Odbijającą się piłkę od ściany ponad linją, przyjmuje jako oddaną przez przeciwnika, a że piłka odbija się od ściany dostatecznie mocno i w różnych niespodziewanych kierunkach, jest dostatecznem przygotowaniem dla drużyny, która niema dla swej zaprawy przeciwnika.

*J. F.*

# Ćwiczenia igrzyskowe i naśladownicze (dla młodzieży do 12 lat).

### Ćwiczenia ramion i nóg.

1. Naśladowanie lotu ptaka:
   a) ptaka małego, drobne kroki, szybkie ruchy ramion;
   b) ptaka dużego, duże kroki, wolne ruchy ramion.
2. Krążenie śmigi:
   a) wiatrak, wolne krążenia;

b) samolot, szybkie krążenia.
3. Naśladowanie grzmotu:
a) szybkie kroki na palcach w miejscu;
b) szybkie kroki na całych stopach w miejscu.
4. Naśladowanie konia w biegu (cwał):
a) bieg z silnem kurczeniem (unoszeniem) nóg;
b) bieg małemi wypadami.
5. Naśladowanie ptaka lub piłki:
a) małe podskoki w miejscu, obunóż;
b) małe podskoki w przód, obunóż;
c) podskoki jednonóż — na prawej, lewej nodze;
d) podskoki naprzemian.
6. Naśladowanie konia w biegu (galop):
7. Klaskanie w dłonie:
a) przed sobą o ramionach ugiętych;
b) przed sobą o ramionach wyprostowanych;
c) za sobą;
d) nad głową;
e) z wymachem ramion.
8. Klaskanie w dłonie, łącznie z ruchami nóg:
a) w chodzie;
b) w biegu;
c) w podskokach.
9. Uderzanie dłońmi:
a) o uda w postawie zasadniczej lub rozkrocznej;
b) o ziemię w siadzie;
c) o ziemię i kolana w siadzie;
d) o ziemię, kolana i w dłonie nad głową w siadzie;
e) o ziemię w leżeniu tyłem.
10. Przysiad i uderzanie dłońmi:
a) o kolana;
b) o ziemię;
c) o ziemię i kolana.
11. Przysiad podparty.
12. Siad skrzyżny bez pomocy rąk i postawa.
13. Z przysiadu podpartego, klęczka.
14. Z przysiadu klęczka.
15. Siad o kolanach złączonych.
16. Przysiad podparty i wymachy ramion w bok.
17. Podskoki do rozkroku.
18. Podskoki z obrotami, chwyt za stopę.
19. Zeskoki z brzegu do wody:
a) na ziemi;
b) z niskiego mostku;
c) z ławki szwedzkiej lub kładki.
20. Dwójkami z postawy przodem do siebie z podaniem rąk:
a) przysiad naprzemian;
b) przysiad wspólny;

c) siad naprzemian;
d) siad wspólny z postawy tyłem do siebie, ram. splecione;
e) półprzysiad;
f) siad, nogi skurczone;
g) siad, nogi wyprostowane.

## Ćwiczenia tułowia.

(W płaszczyźnie strzałkowej).

1. Chód na czworakach:
   a) naśladowanie kota;
   b) naśladowanie psa;
   c) naśladowanie zająca;
   d) naśladowanie niedźwiedzia (chód parę kroków w przód, parę w tył).
2. W siadzie skrzyżnym:
   a) kołysanie się w przód i w tył (chwyt za nogi);
   b) naśladowanie dzwonu;
   c) naśladowanie nurkowania ptaka (pochylanie tułowia i głowy, poczem prostowanie się).
3. W siadzie rozkrocznym:
   a) dzwon;
   b) skłony w przód;
   c) skłony w tył;
   d) wiosłowanie.
4. W leżeniu tyłem:
   a) podnoszenie nóg (jedno i obunóż);
   b) kurczenie i prostowanie nóg;
   c) siady i pady na plecy.
5. W leżeniu przodem:
   a) kurczenie nóg (jedno i obunóż);
   b) skłony w tył;
   c) skłony w tył i wymachy ramion;
   d) skłony w tył i skurcze nóg;
   e) chwyt za stopy (nogi skurczone), kołysanie — naśladowanie łodzi na wodzie.
6. Rąbanie drzewa.
7. Wbijanie pali.
8. Szybkie skłony w dół z uderzeniem dłońmi o ziemię.
9. Szybkie skłony w dół z chwytem za nogi.
10. Naśladowanie strażaków przy pompie.
11. Skłon podparty — chód w przód i w tył.
12. Przewroty w przód.

(Dokończenie nastąpi).

Wydawca i Nakładca Zw. Tow. Gimn. „Sokół". Red. odp. Jan Fazanowicz

Zakł. Druk. F. Wyszyński i S-ka Warszawa, Warecka 15.